

การออกกำลังกายกับการควบคุม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด

การทบทวนองค์ความรู้
กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

3ก
2

เรืองศักดิ์ ศิริผล

กองบริการกีฬาเวชศาสตร์
การกีฬาแห่งประเทศไทย



สงวนลิขสิทธิ์ : มีนาคม 2542

ISBN 974 - 7738 - 13 - 9

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
ส่วนพฤติกรรมและสังคม
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
คำนำผู้จัดพิมพ์	ก
1. บทนำ	1
2. การทำงานของหัวใจ	2
3. ความดันโลหิต	3
4. โรคเบาหวาน	4
5. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ	5
6. อาการสำคัญของโรคหัวใจ	5
7. การออกกำลังกาย	6
8. ประโยชน์ทั่วไปของการออกกำลังกาย	9
9. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ	12
10. การเปลี่ยนแปลงหลังการออกกำลังกาย	12
11. ข้อควรระวังและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	14
12. ความเสี่ยงต่อการทดสอบการออกกำลังกาย	16
13. การตรวจร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย	17
14. การทดสอบก่อนการออกกำลังกาย	22
15. การออกกำลังกายที่เหมาะสม	24
15.1 รูปแบบของการออกกำลังกาย	24
15.2 ความถี่ของการออกกำลังกาย	25
15.3 ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	26
15.4 ความหนักของการออกกำลังกาย	26
16. โปรแกรมการออกกำลังกาย	30
16.1 การอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ	31
16.2 การฝึกความอดทน	31

	หน้า
16.3 การผ่อนคลายและเหยียดยืดกล้ามเนื้อ	32
16.4 การฝึกความอ่อนตัว	32
16.5 การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	33
16.6 กิจกรรมนันทนาการ	33
17. การควบคุมการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย	35
18. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือด	37
18.1 ระบบการหายใจ	37
18.2 ระบบไหลเวียนเลือด	38
18.3 หลอดเลือด	38
19. การตอบสนองของระบบหายใจและหลอดเลือดต่อการออกกำลังกาย	39
19.1 อัตราการเต้นของหัวใจ	39
19.2 ปริมาตรเลือดที่หัวใจบีบแต่ละครั้ง	40
19.3 ปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที	42
19.4 ปริมาณการไหลเวียนของเลือด	44
19.5 ความดันโลหิต	47
20. โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจเฉียบพลันและเสียชีวิตขณะออกกำลังกาย	49
21. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกาย	50
22. การออกกำลังกายในคนที่มีความดันโลหิตสูง	51
23. การออกกำลังกายในคนไข้เบาหวาน	52
23.1 ปฏิกริยาตอบสนองของอินซูลินและกลูคากอน	53
23.2 บทบาทของการออกกำลังกายต่อโรคเบาหวาน	54

	หน้า
24. การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจขาดเลือด	58
24.1 ตัวอย่างการออกกำลังกาย	58
ภายหลังจากเกิดโรคหัวใจขาดเลือด	
24.2 แนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกาย	59
ของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด	
24.3 การป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด	60
25. สรุป	61
ภาคผนวก	62